

Por Bruna Chieco

O TalkPrev “Longevidade: a relação entre cérebro, tempo e dinheiro” ocorreu na quarta-feira, dia 29 de novembro, em formato online, em uma iniciativa da Comissão Técnica Leste de Inovação Criação de Valor da Abrapp, composta por representantes de EFPCs de Minas Gerais – Agros, Forluz, Libertas, Prevcom-MG e Previdência Usiminas –, com o apoio da UniAbrapp, Sindapp, ICSS e Conecta.

O encontro contou com a participação especial de Luiz Carlos de Moraes. Ele é Pedagogo, Mestre em Administração, Pós-graduado em Gerontologia, Pós-graduado em Administração de Recursos Humanos, Diretor de relacionamento da Rede Supera de Escolas de Ginástica para o Cérebro e Sócio-Fundador da Plataforma Supera Online.

A abertura do webinar foi realizada pelo Diretor-Presidente da Abrapp, Jarbas Antonio de Biagi, que destacou a grande força da Abrapp nas Comissões Técnicas, em que as entidades cedem as melhores pessoas para pensar em inovações. Além disso, o dirigente ressaltou a missão do segmento em buscar proteção financeira para a longevidade.

“Em todas as pesquisas que fazemos, aparecem alguns medos das pessoas, e os que mais se repetem são o medo da morte e da velhice sem recursos. O nosso segmento busca proteger principalmente esses dois medos, porque quando temos um plano de previdência, mesmo após a morte, deixamos nossos familiares e dependentes amparados”, disse.

Biagi falou também sobre a busca em trazer cada vez mais pessoas para os planos de previdência complementar. “Nosso segmento só tem coisas positivas e, sendo algo que faz bem, precisa chegar ao máximo de pessoas possíveis. Por isso, nossa meta é a previdência complementar para todos. Quanto mais pessoas tiverem acesso a esse benefício, melhor será a vida delas e a vida da sociedade”, completou.

**Longevidade** - Ao introduzir o tema do webinar, a moderadora Ludmila Benevides, que é Coordenadora da CT Leste de Inovação e Criação de Valor, destacou que a ideia era fazer a terceira edição do TalkPrev sobre algo que as pessoas quisessem ouvir.

“Fizemos uma pesquisa em julho e tivemos 1.200 respostas, sendo 48% pedindo para falar sobre longevidade e qualidade de vida. Buscamos trazer algo legal e diferente, para de fato entrarmos nesse tema que é a relação do cérebro, tempo e dinheiro”, disse.

Luiz Moraes iniciou a apresentação ressaltando que a longevidade já é uma realidade no mundo todo, sendo que no Brasil há 30,3 milhões de idosos, número que deve chegar a 68,1 milhões em 2050. Além disso, a expectativa de vida no país cresceu bastante. Em 1950, a expectativa era de 45 anos para os homens e 48 anos para as mulheres. Atualmente, os dados aumentaram para 73,6 e 80,5 respectivamente.

“Todos nós queremos viver mais, ser ativos, ter pouca dependência de alguém para cuidar da gente, e queremos ter saúde. Para isso, não podemos pensar no envelhecimento quando chegarmos aos 60 ou 70 anos. Precisamos começar a nos preocupar muito antes”, afirmou.

O palestrante apresentou os três pilares do envelhecimento ativo que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), garantem que os indivíduos vivam melhor sua longevidade. São eles:

Saúde: realizar consultas médicas regularmente; acesso a medicamentos e tratamentos; manter a alimentação balanceada e rotina de exercícios.

Segurança: manter a casa segura e organizada; ter uma reserva financeira que ajude a lidar com imprevistos; ter conhecimento sobre tecnologias para não cair em golpes.

Participação: trabalhar e continuar produzindo; estudar e adquirir novos conhecimentos; realizar atividades que estimulem a interação social.

“A saúde física e mental é essencial para a longevidade. Se você quer ser um longo ativo e saudável, é preciso adotar hábitos para isso. No pilar da segurança a Abrapp está de parabéns, porque proporciona um dos fatores apresentados pela OMS, que é ter uma reserva financeira” disse.

Segundo o especialista, o aspecto econômico é essencial para ter um envelhecimento ativo. “Já a participação também é muito relevante, porque através da participação em atividade grupos temos o chamado de interação social”, explicou.

**Tempo e cérebro** - Ele também ressaltou que quando se fala em envelhecimento, também fala-se em tempo, que é uma ligação entre algo que já aconteceu, está acontecendo e vai acontecer.

“Precisamos dar sentido ao nosso tempo, ter sonhos e saber que podemos realizar muitas coisas. Mas também é preciso lembrar que o tempo não espera. Se quisermos ter um futuro brilhante, precisamos pensar e agir no presente, porque deixar para fazer as coisas de última hora pode acabar resultando em não ter tempo para concretizá-las”, ressaltou.

Moraes esclareceu ainda a ligação entre renda, idade e fases da vida. “Os gastos vão aumentando ao longo da vida. O período de juventude é onde se acumula dinheiro para realizar sonhos e ter conquistas materiais. Quando chega a maturidade, se faz a manutenção do que acumulou. Já depois dos 60 anos, começa a desacumulação e muitas vezes a renda acaba. Por isso a previdência complementar possui tanta força, porque quem está dentro de um plano vai ter segurança lá na frente”, disse.

Por fim, ele explicou que tudo que sentimos e somos está no nosso cérebro. “O dinheiro que pegamos é transformado em algo emocional por conta dos mecanismos cerebrais de recompensa. Quando fazemos algo bom ou possuímos dinheiro, nos sentimos felizes. Já quando temos dificuldades, sentimos preocupações e tristeza. Por isso, para ter uma longevidade ativa é preciso cuidar do cérebro”.

O palestrante citou seis passos para cuidar da saúde cerebral: exercício físico; alimentação e nutrição; saúde médica; sono e relaxamento; ginástica para o cérebro e interação social.

“Cuidando do cérebro você vai cuidar das suas emoções. Saúde cerebral é saúde emocional e física. Se queremos ter uma longevidade ativa, precisamos usar o cérebro e, com ele bem cuidado, vamos lidar melhor com o dinheiro, emoções e frustrações”, afirmou.

“O envelhecimento ativo depende de vocês. É preciso que vocês façam hoje uma reflexão se estão cuidando da saúde e se preocupando em, no mínimo, garantir segurança futura. A perspectiva do envelhecimento ativo depende de uma postura agora. O que não deu para fazer no passado, comecem a fazer daqui para a frente. E vamos levar essa lição para aqueles que não possuem essa informação”, finaliza.

**O palestrante disponibilizou ainda 30 dias de acesso à plataforma [Supera Online](#). Basta utilizar o código TALKPREV2023!**

**Fonte:** [Abrapp em Foco](#), em 30.11.2023.